目录

滋心养智

——华东师范大学演讲

『2013年10月4日』

主持人：

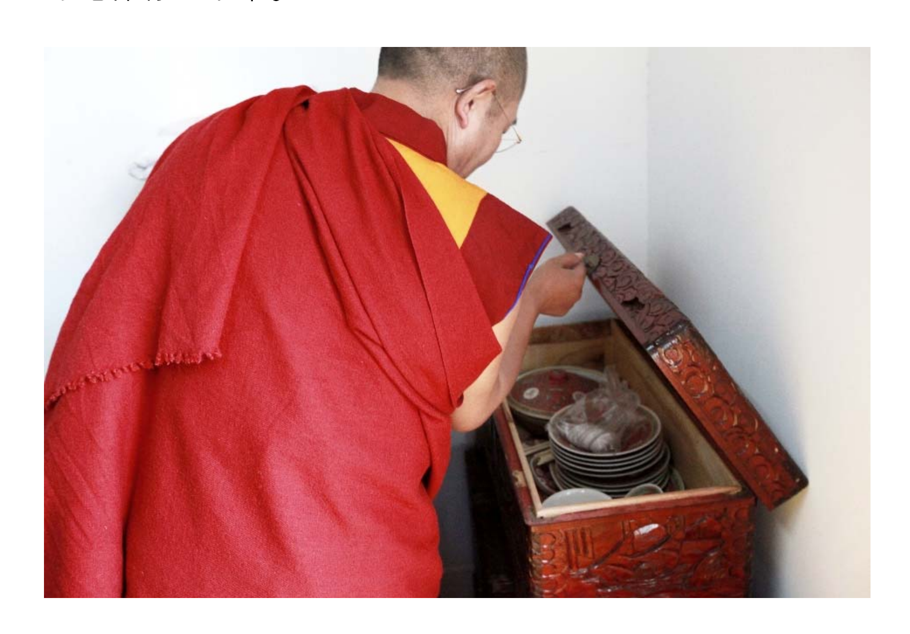
非常有幸，在这样一个秋高气爽的季节，我们能够相聚在这里聆听索达吉堪布的开示。此次是由华东师范大学校友社区邀请索达吉堪布为大家作“滋心养智”的主题演讲。

下面让我们用最虔诚的心和最热烈的掌声，有请上师！

很高兴今天与华东师范大学 EMBA 的同学们交流“滋心养智”这个话题。

我的老师法王晋美彭措十多年前也来过这个地方，记得是 1997 年 11 月 24 日到 26 日。虽然已经十多年过去了，但

是很多对佛教有兴趣的人把上师的床、碗具以及题字，都很好地保存了下来。



这次我看到了法王当年睡过的床，刚才还去做了礼拜，心中也是思绪万千。因为 1997 年法王来到上海为有缘众生播洒智慧甘露时，我也跟着来了。今天我再次来到这里时，他已经离开人间近十年了。这种无常让我倍加觉得，最值得感恩的就是我的老师，因为他给了我智慧的正能量，这远远胜过世间的父母或其他恩人。

确实老师给我们带来的利益非常大。今天在座的每个人在人生的旅途中都依止过老师。老师对我们付出关爱、给我们传授智慧，对此永远都不应忘记。就我而言，凡是给我传授过知识的老师，我都视为恩重如山，永不忘怀。

追求之初，先立目标

在座的很多人，都非常有希望在将来获得成功，尤其是研究企业管理和心理学的同学。但是在追求之初，树立正确的目标非常重要。

一方面外在的物质财富也不得不追求，对此佛教也不反对，但更重要的是要寻求内在的心灵珍宝。为什么呢？因为外在的财富只能带来短暂和相对的快乐，并不能营造永恒和绝对的幸福；而心灵的财富则能赐予我们一种超越的、恒久的大乐，这一点也是经过千百年历史验证的。这种大乐的境界，虽然难以获得却真实不虚地存在。这种境界，出家人可以得到，在家人也可以获得。

确立一个值得追求的目标很重要，这样在实现目标时，才能真正对自他有益，乃至会对整个社会有巨大的帮助。

物质和内心，何者更关键?

佛教里讲“万法唯心造”，心非常重要。不过有些人认为物质起决定的作用。当然，物质带来的种种便利也不可否认，但实际上内心更为关键。

有一本书叫《幸福的历史》，作者是美国的一位大学教授，他历时六年分析很多人的心态和幸福的关系，后来把结论写在这本书中。是什么结论呢？他说：幸福并非源于物质的丰裕，而主要来自心灵的安宁。

美国耶鲁大学的校长说：“我们学校毕业的人如果到了任何一个地方，还是提倡自己的专业知识和技术，那就是耶鲁大学的失败。”确实学生在学校里学习的部分乃至大多数知识，到了社会上是用不上的。而永远用得上的是什么呢？就是一颗善良的心。诸如对社会和家庭负责任的心，乃至你处在世间当中都会需要。

前段时间在香港召开了第三届世界青年佛学研讨会，与会的很多科学家、佛学家及其他宗教学家都一致认为：现代社会要可持续发展就一定要从心入手，也就是说要从强大内

心开始。如果内心没有足够的力量，外在的物质再怎么丰裕，也难以快乐。

北京的一个大型集团在全国主要的企业家中，做了一个这样的调查：企业家中最有钱的是不是最快乐的？结果发现并不是。实际上最有钱的企业家中感觉幸福的不到10%，而农民、牧民等阶层中感觉幸福的比例反而更高。

英国科学家罗素曾经在大概上世纪五十年代来到峨眉山。他当时看到很多抬轿子的工人，这些轿夫虽然大汗淋漓却笑容满面。他在日记中写道：从来没有见过这么开心的一群人。表面看来他们担负沉重的体力活，应该会非常痛苦，但实际上他们很快乐。

由此可见，内心更为关键。

好理想+坏打算

很多学生在学校里时总是天真地认为世界很美好，认为进入社会时会有非常甜蜜的生活等待自己，但是现实并非所想象的那样。就像很多人读高中时觉得上了大学肯定很快乐，可是真正进入大学时，还是会面临各种压力。

所以这些学生到了社会上确实也可能会走很多弯路——事业上的弯路、信仰上的弯路、感情上的弯路，最后自己想回头时，已经来不及了。

张爱玲写的《非走不可的弯路》里讲了下面这样一个故事。

有一位母亲，她的女儿想要走一条路。这位母亲就劝女儿不要走，因为那是一条弯路。

女儿说："我要走这条路。"

母亲说："不要这样，因为我走过这条弯路，你不要再重蹈覆辙了。"

可是女孩非要坚持，她说："既然你已经走过来了，我为什么不能？我还是要走，即使是弯路我也不怕。"

于是这个女孩就固执地上路了。结果确实是处处碰壁，甚至碰得头破血流。

后来她终于走过来了。这个时候，她看到很多年轻人还要走这条弯路，于是就去劝他们不要这样选择。

但是那些年轻人与她当初一样，都说："不怕，我要走这条路。"

所以，可能人到了五六十岁人生经验比较丰富时，回过头来总结一下自己的人生，就会发现人生并非一帆风顺而是风风雨雨。每一种经历，对于坚强的人是一种磨炼，会让他成长得更快；而对于内心脆弱的人，却是一种折磨，可能令他一蹶不振。

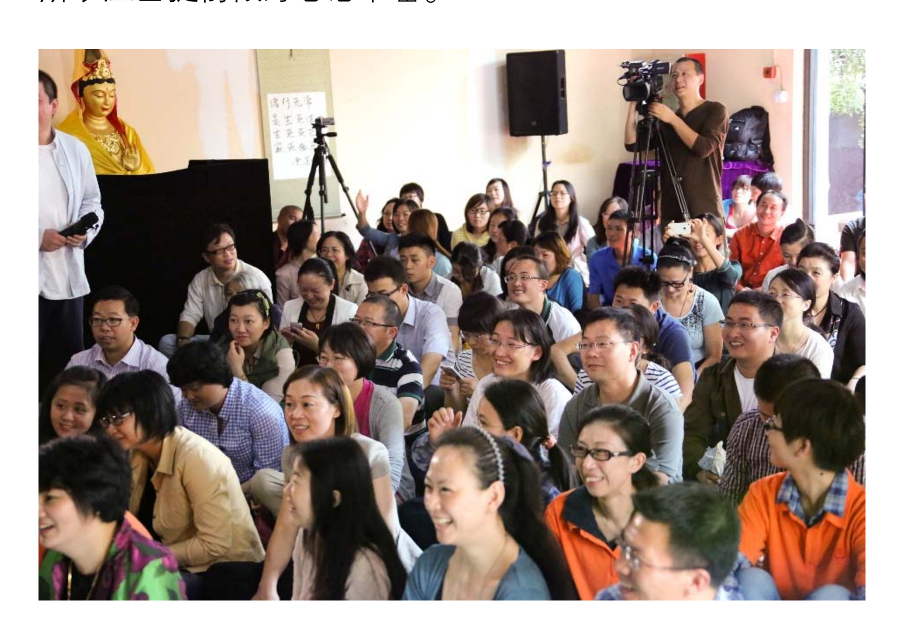
所以在座的人有一定的思想准备非常重要。

我也经常讲：在有最美好理想的同时，也应该有最坏的打算。这种心态有非常重要的意义。因为如果你没有作负面的打算，一直想着梦想的美好，一旦出现障碍就会束手无策。比如我每次出门时就会想：路上车坏了怎么办？堵车怎么办？没有吃的怎么办？

前段时间，我去一个很偏僻的地方讲课。出发时我就想：万一路上堵车了怎么办？应该多带一点衣服；如果饿了怎么办？应该多带一点饼干；万一天黑了怎么办？还是带一个电筒吧。我就做了这些不好的打算。好像比起好的打算，不好

的方面我想得反而多一点。结果在路上车轮真的坏了。当时是半夜，周围也没有人，这时我带来的小电筒就用上了。

人生也是这样，很可能不妙的、不巧的、不好的会出现，所以应当提前做好思想准备。



懂得知足，快乐不难

我们一定要知道：快乐源于心，源于一颗知足的心。而要获得这种快乐并不难，人人都可以。

我经常想：如果我的一只眼睛失明了，那我对有双目的人会很羡慕，“如果我也能有双目，其他什么都没有也可以”；如果我的一只脚残缺了，我对有双脚的人会很羡慕；如果我的两只脚都失去了，我可能会想“哪怕让我有一只脚，拿拐杖走也可以”；如果我的牙齿总是疼痛，我就会很羡慕牙齿好的人。所以人确实需要知足。

有时候人们痛苦不一定是因为缺什么。法国皇帝拿破仑，在他所处的时代被认为是世界上最富有的人，而且地位、权力等方面他也无可比拟，他的军队也非常勇猛。可以说，当时整个欧洲几乎没有一个人不羡慕他。但是他在最后的日记里说，他一生中连一天的幸福也没有拥有过。与他恰恰相反，美国的海伦•凯勒是既聋又盲又哑的一个残疾人，但是她觉得自己非常快乐和成功，她对所有人讲：“生命是多么的美好！”

学会调心很重要

为什么有些人有强大的毅力来圆满自己的人生，而有些人即便遭遇小小的挫折，也会一蹶不振？现在很多年轻的大学生、企业家表面看来充满青春能量，但实际上内心却脆弱

无力，在感情、工作或生活中遭遇一点点风雨时，就开始苦不堪言、绝望不已，甚至走上自杀之路。

现在有的统计中说：在中国，一年有 28 万人自杀，近 200 万人自杀未遂，而这些自杀和自杀未遂者中大多是青少年。这是什么原因呢？是心态没有调整好。如果心态调整好，不至于走上绝路。

感情和事业上遇到很大的障碍时，其实可以换一条路。我经常告诫一些遇到感情挫折的年轻人：世界上并不是除了他(她)没有其他人了，还有很多很多的人。也许没有他(她)，你的生活还会更加灿烂。

当然，生存在这个世界上，一点压力都没有也不可能。这时就需要学会一些调心的方法，比如参禅。

我最近遇到一个做企业非常成功的台湾人，他有大概八百多的下属。

我问他：“你为什么做企业如此成功？”他说：“最主要的原因是，我在管理高层领导时不是完全用制度，而是用一种心理方式。”

我详细问："到底是什么心理方式？"他说："我平时要求这些高层领导（因为下面的员工不一定能接受，所以主要针对高层领导），每天上班前禅修 10 到 15 分钟。在禅修过程中，边吸气边观想所有的智慧、能量、信任、爱心都被吸进来；呼气时观想心中的嫉妒、贪执、傲慢、自卑以及犹豫、焦虑等都通通呼出去，内心处于安静祥和之中。这样大概安住 10 到 15 分钟左右。每天都这样不断训练，他们的内心就强大起来了。"

其实这是一种很好的方法。不管你有没有信仰，学会调心都很重要。比如我们每天都需要洗脸，否则就会尘土满面。同样，我们也需要时时洗涤内心，否则心中也会滋生污垢。如果内心被污垢逐渐占据，你就会变成不辨方向的迷惑者。但是除了一些宗教人士，一般的世间人似乎对此并不关心，这是很可惜的。

以禅修来调心是一种心理疗法。现在美国各个大学都设有禅修中心来推广这种疗法，欧洲的很多大学也有，中国有些大学也设立了。不知道华师大有没有？应该有吧，我听说你们的心理学很好。

曾经有很多人问李嘉诚:“你的成功源于什么?”他没有直接回答，但实际上他已经用自己的生活给出了答案。为什么这么说呢？他每天雷打不动的一件事就是禅修，每天 10 分钟左右，保持了很多年。禅修可以使人身心健康、做事有力。所以，可以说禅修是李嘉诚取得成功的一个重要因素。乔布斯的传记中也记载了他在印度学佛的经历，而且他也是每天坚持禅修，尤其在召开企业高层会议之前，他总要禅坐一会儿。

这些做法都非常值得年轻人效仿。

养身不如养心

为什么佛教的很多高僧大德寿命很长？像本焕老和尚活到 106 岁，梦参老和尚现在虚岁 100 岁，还可以与人自如地交谈等。这其实是他们内心清净的缘故。

人如果总是执著很多事，心中充满担忧、困惑等情绪，身体也会受到很大的影响，到一定程度甚至会罹患疾病。平时人们也常说:“你最近是不是心里有事？脸上的皱纹都多了。”

有些人很注重保养身体，这当然很重要，但如果不保养心，心会直接作用于身，最后身体也会垮掉。而如果注重保养心，即便不化妆也会容光焕发。所以只要调整好心态，身体自然会很健康。

而且通过调整自心，智慧也能得以增长。

还有一种增长智慧的方法，就是祈祷。不管你有没有信仰，随时祈祷诸佛菩萨都很重要。有些人问："我还没有真正皈依，能不能拜佛啊？"完全可以的，佛并不是佛教徒的私有财产。不管你对佛有没有信心，只要对他祈祷——求平安、求财富等，根据你的因缘佛就会赐予加持。就像无论是不是医院的成员，药都会有疗病之用一样。

再忙也不要忘了家人

还有一个很重要的问题：当你在不断追求着某个目标时，千万不要忘了家人。有的人，一旦父母离去了，才发觉"原来我对父母不够关心，应该孝顺他们的"；有的人，一旦家庭出现危机了，才发觉"我原来对家庭顾及太少，应该多照料家庭的"。

前段时间我看到一个故事，可能很多人在家里也会犯同样的错误。故事叙述了一对父子的对话。



一个四五岁的孩子问父亲："你为什么不回来跟我们一起吃饭？你整天在外面忙，到底赚了多少钱？"

父亲说："还是赚了很多。"

孩子追问："那你一个小时能赚多少？"

父亲说："差不多20元钱。"

第二天，孩子对父亲说：“你可不可以借我 10 元钱？”

刚开始父亲认为他可能要乱花钱，就狠狠地训斥：“你借钱做什么？不借！”后来想了一下，觉得孩子的要求也并不高，就拿出 10 元钱给了他。

孩子得到钱后，在自己的包里面翻来翻去，又凑了 10 元钱，总共 20 元。然后对父亲说：“你不是一个小时能赚 20 元钱吗？这 20 元钱给你，你明天晚上可不可以陪我吃饭？”

父亲听到孩子的话，沉默了。

这个故事很值得我们深思。

现在社会上一些比较成功的企业家，整天忙着工作，很少抽出时间陪家人。如此一来，自己在重视一件事的时候，可能忽视了更重要的事。

还有些人一直在外面忙着，妻子整天记挂，希望他能多回家陪陪家人，但每次得到的回答都是“我工作很忙”。到底是真忙还是应付，家人也处于困惑当中。有一部分人确实是工作太忙，而有一部分人可能只是应付。

作为一个有良知的人，应当以真诚、善良和智慧的心来维护自己的家庭。

我曾经遇到过一个县城的教育局局长。这个局长很坦白地说："我们这个县城，大概有七千多学生和五百多老师，几千人的事情都由我来管，所以每天都特别忙。但是我仍会在每个礼拜天，抽出半天时间陪家人，否则就觉得对不起他们。"

一个人对工作很负责，我们理解，但是人毕竟活在世间，哪怕一个月抽出一天，或者一个礼拜抽出一两个小时，陪伴一下家人也是应该的。否则一直忙忙忙，最后家人也变得不像家人了。这种怪现象已经成了一种社会问题。

其实家庭的状况直接影响国家，国家的情形又影响整个世界。只有每个家庭都和谐、幸福，国家和世界才可能走向光明。

否则，佛教徒经常说着高深的话语；企业家喊着动听的口号；公务员也是唱着不现实的歌曲，人人都是流于表面，切身的幸福就会越来越远。

因此我经常跟佛教徒讲：“不能因为个人信仰，就对家人置之不理，否则，对家庭和社会都会带来很大的负面影响。学佛的人更应当关心家人、关心周边的人，从自己做起，慢慢将爱心传播开来。”

大乘佛教中会专门修慈悲心，如何修呢？先观想自己的母亲，对母亲修慈悲心，然后观想亲人朋友，再观想陌生人，再观想怨敌，之后扩展到所有的众生。是这样把慈悲心逐渐扩展的，并不是一开始就是“我要度化一切众生”。其实“一切众生”只是个笼统概念，你接触不到。如果对身边能接触到的家人，一个都帮不了，那要帮助一切众生也是不现实的。

心中具有信仰，生活就会充满希望

不管怎样，每个人要有信仰才好。

信仰，广义而言，包括对钱财、地位、感情的信仰等，但我这里指的是，对佛教或者其他宗教的信仰。

为什么说最好要有信仰呢？因为有了信仰，就有了精神的归宿；有了信仰，就有了道德的底线；有了信仰，就有了行为的约束；有了信仰，就有了努力的方向；有了信仰，就

有了提升自身的追求。所以，有信仰的人生能显露出真正的阳光。

实际上，因为没有信仰而导致个人沦落、家庭破裂、社会不安的现象，如今可谓层出不穷。所以我提倡大家有信仰，这并不是为了我个人，也不是为了佛教，而是为了你们自己。有了信仰，你的人生会更有价值、更有意义。

当然，有人可能觉得："很多人没有信仰，所以我也不需要。"其实"很多"并不能代表真理。能令人生有意义的，才是真理，才是我们需要的。

总而言之，心中具有信仰，生活就会充满希望。

华东师范大学问答

『2013年10月4日』

问：教小朋友们传统文化时，先让他们背诵下来，等他们长大以后再理解其中的意思，可以吗?

答：让他们先背诵的做法是对的。小孩子现在不一定能理解其中的含义，但是他们记忆力非常好，很容易就可以背下来。随着成长，当他们理解力增强时，就会慢慢懂得其中内涵，此时就能随时用得上这些道理了。

其实如果允许，佛教里面的《十善经》等，也可以让孩子们背诵。

藏传佛教特别提倡让小孩子尽量多背一些论典。所以希望大家多倡导自己的孩子或者自己学校的孩子背诵传统文化典籍，这对他们将来会非常有意义。



问：我很想更好地推广传统文化，比如四书五经，但是自己也不是很懂其中的含义。能否请上师传讲《大学》《中庸》《孟子》等？

答：我以前也发过愿：要传讲《大学》《中庸》《老子》《孟子》《千字文》《荀子》等。因为一方面，很多人学习传统文化的因缘比较具足；另一方面，现在个别人讲解的传统文化有些片面，我觉得应该融合儒释道三家的观点，这样来解释好一点。

虽然是有这样的发愿，但人生很短暂，能否实现也很难说。不管怎样，我还是发愿。

问：很多人内心浮躁，有没有简单实用的方法做到静心？

答：可以念《心经》，这只需要几分钟。

我们平时工作时，如果念《心经》或者六字真言，依靠佛经、心咒的声音，心中浮躁的波浪会很快得以平息。心态调正之后，工作也会很有力量。

主持人：借着上师说的念《心经》，我跟上师汇报一下：到目前为止，我们华师大EMBA已经开展了三期专门念《心经》的共修了。希望更多同学加入到我们的共修活动中。

问：如何很好地引导周围人趣入大乘佛法，而不让他们有种被拉进一个圈子的恐惧感？

答：现在很多人好像觉得“佛教是教条、是宗教，而我不愿意有任何信仰，我只希求心灵鸡汤”。当然，有些人也愿意求更高深的一些境界。这个时候，我们不一定非要他皈依，因为很多人接受宗教信仰的心理空间是很狭窄的。

我今年去美国时也发现，那里的有些教授很反感别人提自己有信仰。在中国，有时也会看到：有些人明明信仰基督教，但是在接受采访时死活不说；有些人明明是佛教徒，也是绝口不提。

所以我很希望每个人把佛教当作一种文化——调心的文化或者寻找真理的文化。实际上，佛教确实是一种传统文化，刚开始是印度的文化，后来成为世界很多国家的文化。在跟各国本土文化融合的过程中，这些文化非但对佛教的教义没有任何损害，反而使得佛教文化更加灿烂了。

所以佛教应当“文化”化，而不是宗教化。

对于一些知识分子，可以先给他们推荐一些逻辑性较强的佛教书籍，像《西藏生死书》《慧灯之光》等。这类书中，常常以佛学、科学和文学相结合的方式来阐述道理，对此有

智慧的人都会接受。等他们慢慢因缘具足时，自然就会趣入大乘妙法。

问：世界青年佛教论坛已经举办了三届，您觉得这三届论坛的参加者有怎样的变化？

答：我觉得他们的面孔散发出更多的智慧和爱的光芒。

已经举办的前三届佛教论坛是非常成功的，虽然参会人数不算很多，但通过智慧的碰撞，许多知识分子都收获了丰硕的心灵珍宝。

所以，年轻人不要整天把目光放在钱财、地位等价值不大的东西上，否则对自己的人生和家庭都不一定有利。我特别希望很多年轻人早一点遇到佛教，有更多的机缘学习这种甚深的智慧。只有具足智慧，人生才能少走弯路。

问：四年以来我一直在做一项大的研究，但这个研究却饱受争议。因为也许有人会利用这项研究结果做不好的事情。现在研究结果已经出来了，是否应该公布？

答：其实年轻人的争执最后会平息的。汉语里安静的“静”，是年青的“青”旁边有一个“争”，所以年轻人争争争，最后会静下来的。

作为科学工作者，遇到观点上的一些争论是正常的，因为要让所有人都满意确实难以办到。

我曾经听过这样一个故事：有一只画眉鸟给森林里的鸟类献歌，等它唱完后，鸟儿们都说很好听，但是乌鸦站出来说：“唱得很难听”。画眉为了让乌鸦满意，特意去拜师学唱。第二次开演唱会时，对于画眉的歌声，乌鸦认为很好，但是其它鸟都不认同。

所以，想要让所有人都认可是很难的。

问：我的父母、祖父母一辈文化水平不是很高，他们喜欢的佛教就是烧香拜佛。我很想引导他们系统地学习佛理，应该怎么办?

答：和长辈“签合同”达成协议：你答应跟他们一起烧香拜佛，他们也答应跟你一起闻思修。任何一个合作都是这样的。

问：您曾经在五台山说，如果能够和您一起发愿念诵一万遍《大自在祈祷文》，就能生生世世和您在一起。是这样吗？

答：去年大概六七月份的时候，我在五台山发愿：一年半之内念一万遍《大自在祈祷文》，并希望同缘分的人也这样发愿。

我不是说自己有神通，知道将来谁和谁在一起。佛经里面确实讲：如果在殊胜之处共同发愿，将来就会成熟如是之果。释迦牟尼佛的传记中也记载，以前共同发愿的，后来也实现了共同的梦想。

所以我发愿：一是弘法利生，一是生生世世不离大乘正法。也特别希望同缘之人一起发这样的愿。任何人这样发愿，都会有非常大的意义。

前段时间我看见地球在整个宇宙中如同一粒尘埃，当时就不禁想到人更是何其渺小。虽然如此，但是每个人发愿的力量却可以非常强大。所以任何时候都需要有一种发愿。



问：网上有一种说法说，您带我们汉人可能只带 30 年。这个说法准确吗？现在距离 30 年大约还有几年，这几年之后还会延期吗？

答：我曾经说过：从 1987 年开始带汉人，如果按虚年算，到 2016 年会满 30 年，我很想圆满 30 年。但并没有说以后会怎么样，没有说不带，也没有说带。

现在汉地的很多佛教徒都非常有智慧和信心，尤其是很多年轻人。而且很多像你们这样高校的年轻人，对佛教都有一些研究。当然，我并不是看不起老年人，而是年轻人是未来社会的主力。所以我特别希望，将来有很多很多的机缘，大家共同发愿、学习和弘扬佛法。

我没有说到 30 年就 OK 了。没有说过，也没有想过，我希望还是继续一起学习。

问：我是一名心理咨询师。虽然对佛学没有研究，但是个人感觉心理学和佛学应该是同宗同源吧。您好像曾说跟以前的心理学老师有过很多争吵。这是怎么一回事呢？

答：我以前的心理学老师特别反对佛教，由此引发我们之间的一些辩论。不过，当时我对佛学也不是很懂，有时辩不过我的老师。后来我学习佛教的俱舍和唯识时，心里就想：如果当时我懂得这些，就可以用这些话反驳了。

所以，我跟心理学老师的争论，主要是因为他处处反对佛教，而我觉得他的这些观点不合理。

实际上，佛教可以说是一门特别好的心理学。我以前的作品中，也经常引用很多心理学专家的话。如果你深入研究就会发现，其实心理学延伸出来的一些道理，在佛教的唯识和俱舍中都有提及。

问：我是上海一所贵族学校的老师。自从 2008 年开始关注山区孩子的上学问题后，就有一个梦想——去山区支教。但是实现这个愿望的阻力很大——家人不理解、孩子还小、自己的时间精力有限。我现在仅能做的就是把一些用过的课本寄给山区孩子，发动同事把不穿的衣服寄到山区。所以直到现在，我也放不下自己的生活去实现这个梦想，也不知道该怎么做。

答：作为上海贵族学校的一名老师，你有这样的梦想和发心，我非常佩服。

我也在家乡建了两个小学，还准备建中学。之所以这样做，因为就我自己的家庭来讲，我有一个弟弟和三个妹妹，

他们都没有上过学，只有我一个人读过书。我的父母也没有文化，连自己的名字都不会写。后来我发现这个世间上，连自己的名字都写不来的人，还有很多很多。因此，除了讲经说法以外，我基本上把全部精力都投入到贫困孩子的教育上了。

对于你的困惑，其实我想，如果有帮助贫困孩子的这份发心，即便暂时走不开，也能直接间接做很多事。心的力量是极其强大的，到了一定时候因缘会成熟，那时即使你不能长期留在某个地方支教，几个月的时间也可以。在藏地或别的地方，应该会有做这种善行的机缘。

另外，在座很多师范专业的同学，将来会成为老师，到时你们每一个人可能教几十甚至上百个学生。让学生增长科学知识是必要的，但更重要的是，要给他们做一些心灵引导。现在很多孩子缺少心灵指导，他们的父母也不懂得如何调心。所以我特别希望，你们将来能给学生传授一些智慧和爱心的道理。你们不一定非要讲佛学，可以结合其他传统文化来讲，这样就可以让他们不但增长知识，而且提升道德。希望你们能在这方面倍加努力。

问：我是一个三岁孩子的妈妈，请问如何教三岁小孩学佛？

答：可以经常在他耳边念“嗡玛尼贝美吽”“阿弥陀佛”，这样逐渐会对他有很大的影响。

昨天晚上我吃饭的时候，遇到一个奥运冠军，他信仰佛教。为什么他会有信仰呢？他说是在三四岁的时候，父母对他起到的作用。确实，父母的言行举止对孩子是一种潜移默化的教化，如果父母朝拜寺院、礼敬佛像，孩子至少不会排斥佛教。

所以，你现在不用非让孩子学很深的佛理，但是你的行为会让他的心灵慢慢熏染上佛法。

问：担心孩子学了佛法后遁入空门，怎么办？

答：出家是不容易的。这就像说，害怕孩子读了书将来会当老师。出家需要有相应的因缘才出得了；如果不具备，你想让他出家，他也不一定出家。

问：我所从事的汽车维修行业，在喷漆时，气雾对环境和员工的身体都会有些不好的影响。请问是否还可以继续做这个行业？

答：对这个行业，我并不是很了解，所以无法直接回答。

实际上不仅是你所从事的行业，其他任何一个行业中，没有一点副作用的情形是找不到的。为什么现在有些西方国家不愿意搞开发呢？就是害怕本国的环境受到破坏，因为现在饮食、衣服和药品等的制造，都利用具有一定危害性的技术，现在的开发跟破坏是直接关联着的。

可能除了极乐世界等清净刹土，其他诸如我们所生存的世界中，没有丝毫副作用的事情是没有的。因此你可以通过专业的方式来观察一下，如果危害性不是特别大，只是稍微有一点，还是继续做下去为好。

主持人：时间过得很快啊！刚才上师作演讲的时候，大家都很强烈地感受到上师对世人，尤其对年轻人，对我们师范类即将走上社会的青年学生的慈悲之心。而在提问环节，大家也能够感受到上师圆融的智慧。现在请全体起立，合掌，感谢上师给我们带来的演讲和答疑！

大学生如何面对心理压力

——四川大学演讲

『*2013* 年 *10* 月 *29* 日』



文新学院罗书记：

同学们，今天我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布来文新学院作演讲。索达吉堪布是世界上著名的色达喇荣五明佛学院的大堪布。近几年来，堪布受邀到海内外各大高校演讲，其中有哈佛大学、哥伦比亚大学、香港大学、北京大学、清华大学等等。大师深邃的思想受到了大学生们的热烈欢迎，其本人也被誉为当代年轻人的心灵导师。现在由我们学院的学生代表，为尊敬的堪布献上一束美丽的鲜花，表达对堪布仁波切的深深敬意。

接下来让我们掌声有请堪布带来精彩的演讲——

谢谢罗书记，也非常感谢大家。我是第二次来川大，第一次是上半年在法学院做讲座。

这次到文学和新闻学院，跟大家一起探讨“如何面对心理压力”的话题，我个人对此很感兴趣，因为总是听到很多人说：“压力好大，压力山大……”

实际上古人不会说“压力大”，即使是我很小的时候，在人群中也基本上听不到这种声音。“压力大”是当前很多人口中出现的一个词。

去年有所大学做了一个统计，发现大多数大学生的口头禅都是一些负面、消极和痛苦的词语，比如“压力大”“心好烦”等等。这些生活中的声音，并不是幸福和感恩，由此也表明了现在很多人的困惑和苦恼。

21 世纪可以说是人类历史上物质最丰富的一个时代——楼房越来越气派、轿车越来越豪华、衣着越来越高档，但是人们却体会不到幸福，反而感觉到压力，这是为什么呢?实际上，幸福并非源于外在，而是来自内心。如果内心缺乏平和与安宁，快乐也是无处寻觅。

按照佛教的观点，压力是一种痛苦，欲望带来的痛苦。佛教中有个专业名词——求不得苦，是说如果对地位、财富、名声、感情等非常希求，但却一直得不到，此时就会引发痛苦。这种求不得苦和压力非常类似。

大学生所面临的压力

最近一些学校对大学生面临的压力作了分析，结果发现大多数学生的压力源自以下几个方面：

一、家庭

很多家庭对学生的期望非常高，把父母的养老乃至家庭的维系都寄托在这个学生身上，由此给他造成很大的压力。

二、学业

在现在的信息时代，需要学习很多课程、掌握很多知识技能，所以学习的压力也在不断增加。小学、中学、高中以及大学，乃至研究生，不论是哪个阶段的学生，都背负着很大的学业压力。

三、情感

还有一部分压力源于情感。很多大学生对情感很执著，而一旦对方有所变化，立刻就陷入痛苦之中。

四、就业

大学生更多的压力来自就业。现在各个大学都在扩招，毕业生也越来越多，而社会岗位却逐渐减少，由此导致供需极不平衡，就业成了一个问题。

另外，现在的学生好不容易考上大学，一开始就像到了天堂一样，但是慢慢地又堕入困惑之中。因为上大学之前按照父母和老师的指导，自己心中有个明确的目标——考上大学，而一旦进入大学就好像到了终点，未来要做什么？心中一片迷茫，这也导致了很多大学生内心的痛苦。



所以，家庭、学业、情感、就业是大学生压力的几个主要来源。这几方面可以说是造成大学生心理压力的外缘。不仅是大学生，包括社会上的很多年轻人，也会面临这些方面的压力。

应对压力的方法

一、不要贪婪

如果内心很贪婪，压力会非常大。

著名哲学家柏拉图说："贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富。"对于这句话，我还是很赞叹的。如果一个人贪心很大，不知满足，就会始终处于压力和痛苦之中，幸福和快乐也会远离。

佛经中也说贪欲重者无有安乐，因为欲壑难平。为了满足贪欲而享受，终究如同饮用盐水越喝越渴一般，无有平息之时，最后可能也是在欲望中终了此生。

曾经我跟以前的一些同学聚会，在聚会中，我发现自己的生活是最自在的。刚开始我出家时，老师和同学都非常关心我，担心我出了家就没有前途了，也许会饿死。但现在看

来，我的生活反而是最洒脱的，没有什么压力。这是什么原因呢？这就跟欲望的大小有关系。作为出家的身份，本身就容易舍去很多的贪欲。

所以不要贪得无厌，而应少欲知足，这样处在何种环境中都不会有压力。

二、学会坚强

不论面临怎样的境遇，都应该坚强。

人生之路本不平坦，在座的年轻人应该做好思想准备。现在的很多知识分子虽然懂得很多技术知识，但是不会为人处世。尤其 80、90 后的独生子，一直被父母师长呵护着、随顺着。但是一旦进入社会，社会上的人可能比较冷漠，不会去照顾着你的情绪，也许让你遭遇许多障碍和违缘，这时你要有一颗坚强的心。如果内心不坚强，可能别人稍微碰一下、说一下，就难以承受。

前段时间有个报道说，一个人在车上连杀了好几个人。最后警方讯问时发现，这个人处在一种对自他和社会都丧失希望的心态中。英国哲学家培根说过："灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败。"一些人本来很正常，但是慢慢地觉

得生活没有意义，随之产生失望，之后变成绝望，最后导致整个人生一败涂地。对这个道理，在座的人一定要引起重视。

一些年轻人遇到感情或生活上的一点点挫折，马上就想自杀或杀人，这是非常可怕的。世界上最宝贵的就是生命，一个人再怎么痛苦和伤心，也不应当结束自己或他人的生命。

我看过一些世界成功人士的传记，比如美国总统奥巴马，他小时的境遇比现在一般的大学生糟糕很多；比尔•盖茨的妻子曾叙述过自己的一些痛苦经历，这些也是现在很多大学生不曾有过的。所以一开始可能你不一定得到想要的，但还是要坚强地努力下去，最后可能会如一句俗语所说“十年寒窗无人问，一旦成名天下知”。

三、明白无常

前段时间一位学者告诉我，他的哥哥在哥伦比亚大学读博士时，因为情感问题自杀了。因为他哥哥的自杀，他的家人也感悟到人生的无常。

其实如果他的哥哥从小接受过无常的教育，那么即便很痛苦，也不会走上绝路。因为知道一切都会变化，人的心态

也不例外，她今天喜欢你，明天就不一定。别人的心态是这样，自己的也是如此。

对于高校的年轻人，情感问题可能是最严重的一个问题了。而如果知道情感本就无常，无常的东西总会结束，对这种无常提前有心理准备，到时就不会特别痛苦。

我以前听一个大学教授讲：谈恋爱的大学生中，90%会分手；没有分手结婚了的，以后大多也会离婚。这是一个自然规律，并不是某个人的不幸。



四、换种思维

我们小的时候得到一件新衣服、一块糖，都会开心很久；现在很多人吃什么样的糖也没有甜味，穿怎样的衣服也高兴不起来。虽然现在的人和老一辈相比应该是很幸福的，但事实上他们却并不觉得快乐。

而如果能换一种思维方式，就会很容易快乐起来。比如想到自己还活着、没得绝症、没当乞丐，应该还是很幸福的。

其实在座的能考上这样的高校，比起很多人还是幸运的。但是高校中自杀的人反而越来越多，什么原因呢？原因不在于外境，而在于缺乏内心的调整。

看到有些人很痛苦，我就劝他们学习佛法。这并不是因为我是佛教徒就想让别人全部都学佛、出家，我是发自内心地想帮助他们。因为如果能通过学习佛法而掌握了调心的方法，就能去除心中的很多痛苦。有时佛法中的一句话，也能让一个人最烦心的问题迎刃而解。

五、培养利他心

很多人希求名声、地位、财富，但是这些能否真正带来幸福呢?

佛教历史上有位了不起的成就者，叫无德禅师。一次三个年轻人来到他面前，他们说:“我们现在不快乐。”

禅师问:那么你们自己觉得怎样才能获得快乐?

一个人说:“有了名声就可以快乐。”

另一个人说:“有了爱情就可以快乐。”

最后一个人说:“有了钱财就可以快乐。”

禅师说:“也不一定吧。有名声的人中有很多也很痛苦，有爱情的人中也有很多不快乐，有了钱财的人也是同样。”

三个年轻人听了之后无言以对。

在生活中我们也会发现，很多人对于没有的东西，拼命想得到，而一旦拥有也不一定快乐。比如，没有钱的时候，觉得有了钱肯定很快乐，但是真的成了富豪反而更加痛苦，很多麻烦接踵而至。名声和爱情也是如此。

后来三个年轻人问："怎样做才会快乐呢？"

禅师说："有了名声，就用名声服务于社会；有了爱情，就要学会奉献和忍让；有了钱财，就用它来布施众生。这样才能快乐。"

现在很多大学里面，富裕的同学有花不完的钱，但是没有帮助别人的习惯。而贫穷的同学生活非常困难，每天用两个馒头充饥，常常不敢跟其他人一起吃饭，内心也很痛苦。其实在学校中特别浪费的人，到了社会上不一定有出息。所以要学会布施，这样对于自己的人生也有益。

很多成功人士都是通过布施而获得快乐的。上个世纪美国石油大王洛克菲勒，刚开始也很贫穷，34 岁时他开始建立公司，创业过程中他除了赚钱以外很少与人接触。53 岁时他拥有的钱财已经很丰裕了，但是身体健康也变得一塌糊涂。医生告诉他，如果再这样下去，他的生命可能不会超过一年。那个时候他就开始反思：我一辈子赚这么多钱到底为了什么？我一个人用得完吗？

这样思考之后，他就有了转变：一方面开始跟人接触——跟友人一起聊天、打球、喝茶、唱歌等等；另一方面，他

拿出部分钱财作布施，著名的芝加哥大学就是他一手创立的，后来他还创办了基金会来帮助文盲和贫穷人。

出乎意料的是，后来他的寿命延长了45年，享寿98岁。

虽然我们没有他那样的财富，但是也可以像他那样通过转变观念而改造命运。如何改变观念呢？就是把自私心转成利他心，多考虑别人。



现代社会普遍存在的一个问题，就是人人都很自私，只顾自己不顾他人。如果这样，这个世界表面看似精彩，实际上也不一定美好。为什么自杀事件时有发生？都是自私心太

重所致。如果能够有一点点利他心，自己也不会那么痛苦，对他人乃至整个社会也有利。

而压力大多也是源于自私心，源于保护自我的心。如果有一颗利他心，自身会散发出善良和温暖的气息，压力自然会消除。如果人人都有利他心，整个社会就会非常和谐。

所以希望在座的各位一定要培养一颗利他心，这很重要。

最后，再给同学们一个建议：要学会节约。不论穿衣吃饭，都不要浪费和奢侈。比如，一套衣服至少可以穿 10 到 20 年，不要几个月就换一套；如果非要换，那么你应当把旧衣服送给贫穷人，让它们继续发挥作用。吃饭也不要浪费，因为如今这个世界上有很多饥饿和贫穷的人，包括身边有些同学也有吃不起饭的，浪费粮食很不应该。而且如果生活奢侈，所学的知识也不会很踏实和深入。

哈佛大学令人钦佩的一点，就是学生在物质上从不攀比，比如他们的穿着都很简朴。而他们学习都非常勤奋，废寝忘食。作为学生，这种精神非常宝贵。

不管怎样，勤奋学习对于年轻或年长的人都不可缺少。只有学习，人生才有光明；只有学习，人生才有意义。

四川大学问答

『2013年10月29日』

问：有的人做了违背良心的事，于是信佛，以此求得心安。请问佛祖会救赎他吗?

答：佛教中有句话："罪业没有功德，但让你懂得忏悔，就是它的功德。"一个人因为无知或其他原因而做了错事，后来知道错了而心生后悔，这在佛教看来也是一件好事。

在佛教中，不做任何坏事的上等人，被称为高举佛幢者；虽犯过失而能改正的中等人，被称为摧毁魔幢者。《地藏十轮经》里通过比喻对这两种人作了说明。

你提到的就属于后者。这种人不能做到十全十美、永远清净，但是能够发现自己的错误并勇于改正，这也是智者的行为。

世间中一个人犯了错，之后作了认罪，法律也会予以宽恕。所以无论就世间还是出世间的角度，知错能改、忏悔过恶都是非常好的。

那么如何忏悔呢？首先要对所做的错事感到内疚和后悔，同时在十方三世诸佛面前发露自己的过失。这样佛陀就会予以救赎。

问：对于他人恶意的指责和非难，应当如何化解？

答：其实，压力有时候会变成动力。如果没有折磨或伤害，你内在的潜力不一定能开发出来。喷泉为什么如是美丽？因为有水的压力；瀑布为什么如此壮观？因为有水的落差。

所以，对于坚强的人，人生中的各种不平和压力反而更能激发他的潜力，提升他的慈悲和智慧。而对于脆弱的人，不平等的遭遇只会令他一蹶不振。

因此，越是遇到挫折和非难，我们的内心越要强大，这样就可以转痛苦为力量、化障碍成顺缘。这在佛教中叫做“违缘转为道用”，这也是世间中化解逆境的最有效方法。

问：人的存在方式是什么？

答：人的存在方式有两种：

一种是如梦如幻的方式。每个人都在做梦，正如世人常说的“人生是一场梦”；人生又像彩虹般虚幻，看起来很绚丽，但是很快就消失无踪，只剩下回忆。

另一种是实实在在的方式。在还没懂得如梦如幻时，我们的生活又是实实在在的，因此为了离苦得乐需要勤奋努力。

对于人的存在方式，自古以来的智者说法不一。但我认为，一种是如梦如幻的方式，一种是实实在在的方式。选择哪一种生存方式，则要看自己的境界。

问：如果家里有身患重病的长辈，病人自己应该怎样调节内心？周围的亲人又该怎样给他精神上的支持？

答：患者如果有信仰，最好是自己祈祷。在藏地，一些病人知道是自己前世杀生才导致今世的疾病，所以也不会很伤心，反而会修持佛教中的自他交换等修法，这样就很好。

作为家人，要尽量护持患者的心并且尽力照顾他。虽然世间有种说法“久病床前无孝子”，但是印度著名的世亲论师说：“如果能够照顾久病的患者和自己的父母，就像承侍菩萨一样功德巨大。”所以对于病人要尽力去照顾。

另外，现在很多人有种习气：只关心家里的病人，而不关心其他陌生的患者。其实这从良心上也说不过去。应当一视同仁地关心每个病人，这也是人类的一种高尚品德。



问：大学生进入社会后，应当如何面对现实与理想的落差？

答：很多步入社会的大学生困惑于理想与现实的冲突：理想很美好——希望自己有钱有权、生活顺顺利利、身体健健康康；现实很残酷——很多目标无法实现。此时要知道这是因缘不具足所致，比如自己的福报和能力不够等。

有人觉得，有了学问就一定可以成功。这不一定，比如川大毕业的人是否都会成功呢？不一定。北大毕业的是不是都会成功？哈佛大学毕业的呢？都不一定。这其中还是有很奇妙的因缘，这一点不得不承认。

佛教中说“种善因，方能得乐果”。比如，阳光、水土都具足，但如果没有种子也长不出苗芽。同样，你的人脉关系、经济条件都很好，但是为什么没能获得成功呢？这跟最根本的因——前世的业力有关系。如果之前没有播下一颗好种子，其他的努力都将无济于事。

若不懂得这一点，事与愿违时可能就会抱怨“为什么我这么有才的人无法实现抱负？为什么社会不需要我？”但如果懂得凡事必有其因缘，就会怀有一颗包容和积极的心，进

行合理的反思:“可能我在哪个环节出了问题。”这时就会去寻找其他的路，不至于想不开而走入极端。

问:学习知识会带来痛苦和压力吗?尤其现在大学生有取得学位等的要求。

答:学习知识是痛苦还是快乐，主要观待两方面的因素:

一是所学的内容。如果所学对生活不仅无益反而不利，那么这种学习恐怕不但会造成压力，还会招致伤害。就好比，制造出原子弹并没有给人类带来安乐，反而毁坏了很多人的幸福。

另一个因素是学习的心态。这也是最关键的，如果以一种利他且平静的心态来学习，那么学知识是人生中最快乐的事。知识学得越多，生活就会越充实。而且运用知识帮助身边人的过程中，自己的心灵也会得以提升。因此这种求知是人生中最有意义的事。

我个人最热衷的事是什么呢?就是一边喝咖啡一边看书。20 年前是这样，现在依然如此。我对其他事没有很大的乐趣，唯独对于学知识最有兴致。

另外要补充一句，学习世间的知识固然重要，但是知识分子拥有信仰也很重要。否则，知识再多也不一定对你有利。

昨天中午我看到一则新闻，有一个跳海的人，最后被抢救过来了。这个人是一名大学老师，日本东京大学的博士。

看到这个新闻我心里就想：如果是其他学问浅、地位低的一个人想不开，也情有可原，但是日本东京大学的博士想不开要自杀，这说明什么呢？说明世间的知识要依靠一种方法往善的方面引导，才会对自己有利。

很多朋友现在不一定有信仰，但是我特别希望你们不要把信仰当作迷信。其实信仰对人生的帮助很大。

问：在男女情感方面，如何才能真正看得开、放得下？

答：关于如何看待男女的情感，佛教里有很多殊胜的教言，比如有句话说“恩爱如过电，幻化不真正”，意思是说，男女之间的感情如闪电般无常，是不真实的。所以不能认为“你以前爱过我，现在也必须爱”，其实人的心态跟闪电一样，不论自己抑或他人的心态都会变化。看看现在不论东方人还是西方人的高离婚率，就知道感情的无常性了。

明白了无常的道理，就不会过于执著。不过于执著，并不是强制规定你不能执著，而是你明白了感情的本质，自然就不会很执著。一旦对方的心态发生了变化，因为你已经知道它不会永久不变，这时也不会难以接受。

所以，认清一个事物的本质很重要，否则就会始终陷于错误的观念中。

为什么现在的高校中出现很多自杀的现象呢？大多是对感情缺乏正确的认知所致。如果知道其无常的本质，出现问题时心里会痛苦，但不至于走上自杀之路。而且世界上不是除了某个人之外就没有其他人了，还是有很多适合你的人。有时稍微调整一下心态，问题就会得以解决。

问：我外婆信奉基督教，她希望家里的人都信奉基督教。但是我自己对佛学更感兴趣。请问应当如何选择？是应当以孝为先，还是随顺自己的喜好？

答：其实信仰基督教也比没有信仰好，思想有个归宿很重要。

现在有些人认为自己没有信仰很好。我并不这样认为，我觉得人有信仰更好。一方面，有了信仰，精神才有依托；另一方面，依靠信仰，生活中的很多难题可以迎刃而解，否则很多问题都会难以应对。当然，信仰应该自己来选择。

另外，佛教其实不仅仅是一种信仰，她还有智慧的层面，这一点是其他宗教无法比拟的。在这个问题上，我也跟其他宗教的很多人士面对面地探讨过。

佛教所揭示的宇宙人生真理，其他任何的宗教或学说都未曾宣说；佛教无条件帮助一切众生的利他心，其他任何的思想都无法与之比拟。佛教的思想不但对全人类有益，而且对所有生命有利，这种思想永远不会过时，也不会被淘汰。

这并不是因为我穿着僧衣、信仰佛教就这样来赞叹。我是站在一个非常公正的立场，以智慧分析、用良心作证而做出评价的。而且凭我多年的观察也发现，确实很多人有了佛教的信仰后过得更好。

我经常会劝别人学佛，这不是想要壮大佛教的队伍，我丝毫没有这样的心。我的发心是什么呢？是一种无私的利他心——这个人如果在生活中遇到了困难，最好自己能在佛教

中找到解决的方法。我经常是用这种发心来劝别人学佛。当然，最终的选择权还是掌握在你自己的手里。



问：有的理想，自己努力追求了很久，却始终未能实现。此时应该怎么办？

答：任何人都会有追求，有些追求会如愿以偿，有些不但不能如愿，反而事与愿违。按照佛教的观点，这跟前世的业力有关，也有可能是今生的一些外缘所致。但是不管怎样，我们还是要不断地努力，争取让它实现。

如果最终实在一无所得，也不要伤心。世界上有很多人，人人都会有很多的愿望，这些愿望到最后也并没有一一实现。而且愿望多实现的也不一定多。

所以不管怎样，首先有一个理想，为了实现它不断努力是极为重要的。

问：如果自己有亲人不得不面临死亡，该如何帮助他?

答：对于死亡，很多年轻人可能提都不想提，一提了马上要转移话题。其实这是不合理的。人在活着时最好要考虑死亡的问题，因为这是不论年轻或年老的人都要面对的。

对于没有信仰的人，死亡是一件很恐怖的事。我今年写了一本书《做才是得到》，书中也讲了如何安慰临终者。

如果临终者自己能念佛，就让他念阿弥陀佛或观音心咒。佛号和咒语的加持不可思议，会对他有非常大的帮助。

如果他实在跟佛没有什么缘分，那么亲朋好友也可以对他进行助念。这样一方面能减轻他的病苦，另一方面也可以

消除他的恐惧，而且他死后神识随业漂泊时，也会得受诸佛菩萨的直接加持。

主持人：说到死亡，这里有堪布的一段语录跟大家分享一下：知道自己迟早会死，这是没有用的。怎样才叫有用呢？随时为死亡做准备，这才是最积极的人生。假如说死亡明天就会降临，那请问今天你会做什么呢？还会因为一些小事耿耿于怀吗？还会去争名夺利吗？所以只有明白了什么对自己是最重要的，才会把那些生活中原本并不重要但现在却看得很重的东西，从内心剔除掉。

问：有时自己忽然之间就会陷入很孤独和失落的情绪中，请问如何才能保持快乐的心情？

答：有些年轻人很少跟朋友沟通，也没有兄弟姊妹，导致内心越来越封闭。

现在最可怕的一种社会现象是什么呢？就是两个人各自玩手机，互不理睬。其实没必要沉溺于微博或微信等虚幻的世界中，应该对自己眼前最放心的人倾诉心中的痛苦。

因此，经常跟朋友来往、交流，这样对保持内心快乐应该会有帮助。

问：我总觉得人来到世界上就一定要为社会做出一些有价值的事。因为这个想法，有时也使得自己特别痛苦，比如在做不到的时候。请问，人是否一定要创造出什么才有意义？

答：人来到这个世界上，不一定非要做出尽人皆知的大事，但是至少一年当中要做一件有意义的事。什么算是有意义的事呢？就是帮助别人的事。哪怕给别人一个微笑、对别人说一句“感恩”或者“谢谢”等，这也非常好。

如果可以做出很大的事情而帮助到很多人，当然更好。但如果做不到，那么定位低一点，即使是路上搀扶一下行走困难的人也是具有意义的。这个要求并不高，每个人都可以做到。



问：怎样才能看破情感、财富、名利而放下贪执?

答：你的这个问题，我刚才引用的无德禅师的公案中已经给出答案了。

其实大家现在不需要完全放下，佛教也并没有这样要求。

有人说佛教要看破放下，但其实这是很高的层次了，就像《金刚经》中所说的“凡所有相，皆是虚妄”。还没有达到这个境界时不需要全部放下，该争取的要争取，可以按照

正常世间人的做法去做，这在佛教中也是开许的。但是在争取的过程中不能过于贪执，否则对自他、对社会都会带来危害。

所以有一种适度的生活很重要，不要过于贪执，也不必彻底放下。

另外，佛教也不是有些人所认为的"什么事情都不做"，佛教有很积极的一面。在有些事情上，佛教徒比一般的世间人更加积极、更加具有正能量。

问：前后世真的存在吗？

答：我听说，你们川大有一位教授公开承认自己前世是一个非常著名的古人。所以你们的老师中也有人可以给你答案。

其实对于前后世的存在，只不过是大家从小的教育导致不相信，除此之外并没有其他合理的理由。而现在很多科学研究已经完全证实了前后世的存在，而且只有承认前后世，现实生活中很多的难题才能得以解释。

关于这个问题，我以前在不同的学校和不同的书里讲得也比较多。有一本书叫《前世今生论》，是我翻译的，希望你在网上看看。还有我在西北大学等学校做的讲座中，也引用了很多资料说明前后世的存在，这些也可以查一下。

问：依靠催眠术可以知道自己的前世吗？

答：依靠催眠术的确能知道自己的前世。在美国、日本和中国，都有很多通过催眠术忆起前世的例子。

有一本书叫做《催眠术》，这本书中讲了很多道理。实际上其中所讲的有些道理，与莲花生大士《中阴窍诀》中的有些修法也比较相似。

我想如果有兴趣，通过催眠的方式来了知前世，也非常有必要。

问：我身边的一些朋友进入社会后，看到有的人因为家境好、有背景，就可以轻松地拥有财富，而这些对于自己，

则要奋斗很多年才能达到，心里就觉得不平衡。请问该如何化解?

答：这种心理不平衡是嫉妒心所致。看到别人的荣耀富贵就无法容忍，这是嫉妒心。只有调整心态，才能去除内心的不平衡和苦恼。

问：一个人的信仰会受时代、环境影响吧?

答：信仰确实跟生活环境、所处的时代有一定的关系。

在我的出生地藏地，佛教非常兴盛，我的父母以及亲朋好友都信仰佛教。我来到这个世界睁开眼睛时，看到的都是佛教画像。虽然那时是上世纪六十年代，对宗教信仰有所控制，但是在老百姓当中还是听得到佛号。所以我的信仰是从小就熏习下的，非常坚固。

而在汉地，80、90 后的年轻人可能稍微好一点，而文革期间的那代人思想是非常空虚的，因为当时儒教、道教和佛教的思想都被摧毁了。

唐朝、明朝和元朝的时候，大多数汉族人都有信仰。尤其唐朝时，佛教是国教，大概90%以上的汉族人都信仰佛教，那时大家会对有信仰的人恭敬有加，而对没有信仰的人则会侧目而视。现在刚好反过来了，对于有信仰的人，人们会认为这个人是精神有问题或者遭受什么挫折了。

所以信仰跟生活环境、时代背景有一定的关系。

而实际上，有信仰是非常重要的。最近美国的一个统计发现，世界七十多亿人中有五十多亿是有信仰的。所以我也希望越来越多的人能够拥有信仰。



问：很多人学佛是为了心情平静、快乐，这样做是否合理？

答：有些人信佛是为了身体健康；有些人是为了全家平安；有些人是为了心灵快乐；有些人是想学到一些真理，因为在佛教当中，确实有很多天文地理知识以及做人的道理等。每个人学佛的目的都不同，可以说有不同的层次，但是这些都是允许的。

不过我还是希望大家能够系统地学习，这样才能真正地了解佛教。

现在很多知识分子所认为的佛教，跟真实的佛教相去甚远，比如认为佛教就是磕磕头、拜拜佛求个平安。而现在一些媒体中对佛教的宣传，则完全是对佛教的玷污。

其实佛教中有很崇高的思想境界。对于这种境界，现在的很多科学家也正在探求之中。因此希望以后电视、电影、网络等媒体如果想要介绍、报道、评价佛教，那么应当先了解佛教。

在座的同学很多是学新闻专业的，以后你们到了工作岗位要宣传和报道佛教时，我希望你们也是先了解佛教，否则

所做的报道可能只是误导他人。而如果能真正地了解佛教，不论何种身份的人都会从中受益。

主持人：今天非常难得，在四川大学文新学院索达吉堪布跟我们分享了他三十多年修行的宝贵精神财富，也解答了我们的一些疑惑。朋友们，让我们再一次把热烈的掌声送给索达吉堪布！

戒定慧与人生幸福

——江西财经大学演讲

『2013 年 11 月 2 日』

主持人：

非常荣幸能受命主持第二届白鹿洞讲坛暨江西省管理学会2013年年会的第一场主题演讲。举办这个讲坛的目的，是为了弘扬白鹿洞书院不懈追求真理、鼓励学术争鸣的人文精神，弘扬中华传统文化，进而在管理学界发出中国人自己的声音。

接下来，我非常荣幸地给大家介绍今天的主讲嘉宾，上海慈慧公益基金会名誉理事长、国际著名的慈善理论家和翻译家索达吉堪布。

堪布生于1962年,年长之后依止法王如意宝晋美彭措,目前驻锡于世界最大的佛教大学喇荣五明佛学院。堪布多年来日不缺讲、夜不乏译，不仅将数以百计的藏文经典论著译成汉文,而且将汉文典籍《弟子规》等译成藏文发行、传讲,使更多的人不因语言障碍而错失珍贵的人类文化精髓。

自 90 年代起，堪布应邀前往北京大学、清华大学、香港大学、香港中文大学、哈佛大学、哥伦比亚大学、华盛顿大学等世界著名学府，进行演讲、交流。与诸多海内外科学家等，就宏观微观的生命科学以及环保、和平、道德等方面的理念，进行深入探讨，希望提升一切生命的福祉。

古往今来，人类不停地在追求幸福。但什么是真正的幸福？什么样的幸福最有可持续性——能做到今年幸福、明年幸福、后年依然幸福？什么样的幸福能够保证自己幸福的同时，家人也会因为您的幸福而幸福，亲朋好友、单位同事、社会大众都会因为您的幸福而感到幸福？

总之，什么样的幸福是能够一时幸福而且长久幸福，自己幸福的同时也带给别人幸福？又如何实现这样的可持续幸福？

让我们一起聆听世界著名佛学家索达吉堪布即将发表的演讲——戒定慧与人生幸福！



尊敬的校长、学院的院长，以及来自全国各地的院长、专家、老师和同学们，大家好。很荣幸今天能够跟大家一起参加江西财经大学白鹿洞讲坛以及管理学会2013年的年会，共同学习和探讨传统文化。

举办此次活动的目的，主要是为了继承和弘扬东方古圣先贤文化中一些有价值的真理。我本人对此十分感兴趣。因为确实中华传统文化中，蕴含着很多宝贵的人生道理。

如今韩国、日本、新加坡等很多国家和民族的人们，都在学习中国的传统文化，并且已经运用在了生活中。中国古人的智慧在国外已经成了奢侈品——珍贵的“进口思想”。但是反观国内，很多人却把这份智慧财富遗忘和舍弃了，仍然感受着思想的贫穷，这非常可惜。

大家都知道，21 世纪在物质文明上已经到达一个巅峰，高楼大厦、豪华轿车以及丰裕的财富，胜过了以往的任何时代。可是人们精神上的匮乏也是前所未有的。以往任何一个时代的人，都不会有现代人这样的空虚、虚荣和愚昧。所以，人们在拥有越来越丰富物质的同时，却在失去最珍贵的心灵宝藏——真理。

因此我非常希望通过学术研讨等平台，唤起更多年轻人尤其是知识分子对于这种现象的深思。

今天我要跟大家分享的是“戒定慧与人生幸福”的话题。

一、戒定慧，是佛法的全部

对于“戒定慧”，有些人可能感觉比较陌生。但实际上，这三者可以与现代管理、现代文化完美融合。

两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度转了三次法轮，宣讲了八万四千法门。八万四千法门归集起来就是三藏十二部，三藏十二部再归纳就是戒定慧三学。可以说，戒律、禅定、智慧就是佛法的全部。

今天短暂的时间中，要把戒定慧的所有道理介绍给大家是不可能的，但是我可以就其中的部分内容跟大家做一些探讨。

二、戒律是安乐的保障

现在很多人说“不能进入佛教，不能皈依佛教，因为佛教有很多条条框框的死板戒条”。他们觉得佛教的戒律是一种约束，让人失去了自由。其实这种观念并不正确，为什么呢？下面就让我们先来了解一下戒律。

所谓的戒律，用现在的语言来讲，就是法律、法规。每个国家都有法律，每个企业也都有各自的规章，这些都可以说是一种戒律。

（一）佛教的三乘戒律

戒律，就比较高的层次而言，有佛教中的密乘戒、菩萨戒和别解脱戒。

第一，密乘戒

密乘戒，是一个人在短暂的一生中获得超胜境界的一种殊胜方便。

一般而言，密乘戒有十四条根本戒。如果按照《大幻化网》所说，则有五根本戒和十支分戒。五根本戒分别是：不舍无上、恭敬上师、慈愍金刚道友、不舍弃手印和咒语，以及不泄露秘密。可能这些和在座的比较遥远，我就不再深入地介绍。

第二，菩萨戒

这也是层次比较高的一种戒律。菩萨戒包含严禁恶行戒、摄集善法戒和饶益众生戒。菩萨戒中最根本的一条就是不舍愿菩提心，或者说不舍弃任何有情。

按照宗喀巴大师和全知无垢光尊者的分析方法，菩萨戒可以有随龙猛菩萨和随无著菩萨的两种安立方式。对于菩萨戒，我也暂时不讲。

第三，别解脱戒

这是一般人能够受持的一种戒律，因为其中的戒条是有自利心、求自我解脱的人可以做得到的。

别解脱戒可以分为出家戒和在家戒。出家戒中有比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒等。今天在座的除我之外都不是出家人，所以出家戒也暂时不讲。下面主要讲在家戒。



（二）在家五戒

在家戒主要是五戒。

有的人可能觉得："佛教的戒律应该只是佛教徒要遵守的规范，跟其他人无关。"但其实在21世纪的今天，我愈加发现佛陀两千五百多年前制定的戒律，散发着无比的魅力和活力。为什么这么讲呢？因为实际上，每个人都需要有人生的规范。

在家五戒是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。这五戒是佛教戒律中要求最低的，但对于现代人可能属于一种高要求了。而实际上，作为一个高尚的人应该做到这几条戒。

第一，不杀人

任何一个国家的法律都明文规定：如果杀害他人，就要受到一定的惩罚，乃至被判处死刑。所以五戒中的第一条——不能杀人，实际上是每个公民都应该遵守的。

佛教戒律中进一步规定：不仅不能杀大人，也不能杀胎儿，即不能堕胎。这其实是一种爱的体现。而且最好也不要杀害其他类的生命，比如牛羊等动物。这一点和国际上爱护动物的理念也非常相合。

所以对于这条“不杀生”戒，人人都会认同，至少会认可不应当杀人。

如今汉地的很多城市中，经常出现歹徒动辄用刀杀人的现象，而这种劣行，佛陀在戒律中早就予以遮止了。

第二，不偷盗

偷盗是指把别人的东西占为己有。

严格来讲，贪污受贿、偷税漏税都属于偷盗，所以这条戒律与反腐倡廉的理念是完全一致的。

如果能做到不偷盗，内心会很清净，而且一生都会很快乐。因此这条戒对于现代人非常重要。

第三，不邪淫

不邪淫，是指不与自己配偶之外的人发生不正当的关系。另外，即便对境是自己的妻子，如果是非时非处等情形也属于邪淫。

现在的离婚率越来越高，什么原因呢？就是邪淫所致。

如今很多家庭妇女对丈夫不放心，尤其如果他是领导，更是时刻要“保护”着他。这是为什么？因为她的丈夫没有守持此处的戒律。如果他受了不邪淫戒，自己就会约束自己，家人自然能放心，家庭也很容易和谐。

家庭和谐与否关乎着世界能否和平，如果每个家庭都能很和睦，社会自然能和谐，最终也可以实现世界的和平。

所以第三条戒也是世界和平的根本因素之一。

第四，不妄语

不妄语，就是不用语言等方式欺骗他人。

如今的人吃饭都会担忧：这里面会不会有很多激素啊？穿衣、吃药等也是顾虑重重。造成这种现象的原因之一就是现代人说妄语太严重了。

比如很多广告把不能养生的说成是上等补品，这就是在说妄语。而且这种妄语经由媒体的宣传，其影响力会瞬间扩大，导致无数人上当，这就成了“扩大的妄语”。在古代，一个人即便说妄语，通常也只是面对一个人或少数人，影响范围不大。所以，不妄语在现代社会中也非常重要。

第五，不饮酒

现在的很多人有饮酒的习气，觉得“无酒不成席”。这很不好，因为人一旦喝了酒，整个身态、心态都会变得面目全非。而且喝酒对身体健康有极大的损害，很多肝癌是饮酒导致的。所以，如果能做到不饮酒，对于身心都会有益。

（三）人有约束，才会幸福

大家不要认为守了戒就不自由了，其实人有约束很重要。

孔子说："君子有三戒——少年戒色、壮年戒斗、老年戒得。"意思是，一个人想要成功，就要警觉三条：少年人容易贪恋美色，对此要警觉；壮年人容易争强好斗，对此要警觉；老年人最后在愚痴心中会贪得无厌，对此要警觉。

现在有的人触犯法律或者痛苦失败，大多是没有以戒律约束自己所致。家庭不快乐、社会不安定也是很多人缺乏行为规范、丧失道德底线的结果。一个人如果无视道德伦理、内心无惭无愧，就已经入于禽兽之列。孟子也说："无羞恶之心，非人也"。人没有羞愧心就不能做人了，已经跟畜生没有差别。

今天在座的有管理学院的领导，我特别希望你们重视人心的教育。如果不重视教育人心，很多孩子内心非常脆弱，那么即便为他设计了很美好的蓝图，也终究难以实现，因为他没有足够的心力去完成。而教育人心的道理在传统文化中珍藏着，所以如果把传统文化锁着、藏着，害怕拿出来，就无法从中汲取到营养。而且处于这种思想保守的状态，也始

终无法跟国际接轨，单单物质的开放是没有用的。所以，将传统文化传递给下一代非常有必要。

具足戒律的约束，人生才会过得很幸福。古人也说：腹满诗书，自会才华流露；不具规矩，必会无恶不作。所以，戒律非常重要。



三、禅定可以安养身心

佛陀说仅仅受持戒律还不足够，还需要修习禅定。为什么呢？因为禅修对于身心都有益处。

（一）禅修可以安心

当今大城市里的很多人，内心总是充斥着浮躁、焦虑、伤感、不安的情绪，所以很有必要修持禅定，以此能够让心静下来，也会过得快乐些。

在藏地，人们虽然没有丰富的物质，但是却有纯净的信仰，所以内心也很祥和快乐。他们的这种快乐并不是假装的，而是发自内心的一种满足；他们的笑容也不是虚伪的，而是自然流露的一种幸福。所以通过佛法来安养内心，确实人生会很快乐。

禅修是以寂静的方式来调心，如果心得以寂静，智慧也很容易得以提升。正是佛教中所讲的：以戒生定、以定生慧——首先行为合乎规范，这是具足戒；以此心很容易静下来，这是具足定；之后，智慧就很容易显发。相反，如果最初不具足戒律，那么后后的禅定和智慧也难以获得。

现在美国、德国等国家中非常成功的管理学院，都在不同程度地开展禅修活动。李嘉诚、乔布斯的传记中也记载了他们是如何禅修的，他们所取得的巨大成功也跟禅修有一定关系。

（二）禅修可以养身

现代科学证明，禅修对身体健康也非常有益。

美国有一所大学的科学家们，对 40 名学生进行禅修方面的实验。最后发现：如果每天禅修 5 到 10 分钟，可以使大脑的消耗量降低 15%，这相当于一个成年人深睡 7 个小时的作用。

很多人说："为了身体健康，要睡 7 到 8 个小时。"其实如果你早上起来或晚上入睡前，能禅修 5 到 10 分钟，对身体健康和体力恢复都会很有帮助，身体中一种叫做疲劳素的物质也会自然降低。所以现在哈佛大学、耶鲁大学，以及清华、北大、复旦等很多大学都建立了禅修中心。

清末学者梁廷灿，写了一本书叫《历代名人生卒年表》。书中统计了从公元 232 年到 1884 年，长达 1652 年间的重要历史人物的生卒年份。然后他把其中的高僧大德和历代皇帝的寿命做了一个比较，结果发现：571 位高僧大德的平均寿命是 76.4 岁，比历代皇帝高 36.1 岁。这样算下来，历代皇帝的平均寿命大概是 40 岁左右。

为什么会这样呢？因为长寿与否跟心态有很密切的关系。高僧大德们因为心态调整得好，自然容易长寿。像清定上人、广钦老和尚，还有南怀瑾、李炳南、赵朴初，都活到90岁以上，虚云老和尚活到120岁。

五台山有一位梦参老和尚，今年刚好100岁，他在接近100岁时，还每天给别人讲课。凤凰卫视采访他时，他回答提问的思路都非常清楚，没有丝毫迷惑，如果是其他老人可能很难做到。

而很多官员整天抽烟、喝酒，做很多不利身体健康之事，所以寿命不一定很长。

我并不是因为自己是佛教徒就这样赞叹。这些现象你们也可以观察得到。

虚云老和尚有一个弟子妙智法师，他活到了116岁。大概2000年时有报道说，他是中国最高寿的一个。他离开后，很多人都想了解他长寿的秘诀。后来发现，他的长寿其实跟佛教的戒定慧很有关系。

他长寿的秘诀是什么呢？就是三勤、三静、三淡、三乐。

首先是“三勤”——脑勤、脚勤、手勤。

就是说，要多动脑筋、多活动手脚。

首先要多动脑、多思维。前两天，我看到一个 72 岁的藏族老人，他可以背很多文章。我说：“你七十多岁还要背书，精神可嘉。”很多人觉得五六十岁就该退休了，不必活动头脑了，开始吃喝玩乐。这是不合理的，应该人越老越有智慧。

另外，也要多运动身体，否则一直不活动对身体会非常不利。

然后是“三静”——心清静、气清静、行为清静。

心清净，是说要经常坐禅保持内心寂静。现在很多人天天拿着手机打电话或看电影，内心浮躁而散乱。这不是很好。其实人需要动也需要静，所以有时候要让心静下来。

气清净是指气脉明点清静。心静下来时，气脉明点也会随之静下来，慢慢复原。

行为清净，是说身体该运动时可以活动，不该动时就安住下来，像很多禅师那样。现在美国大学中的很多人都在禅修，每次一两个小时，这样非常好。我们即便不能坐一两个小时，5 到 20 分钟也可以。如果能够早晚都禅修一下，对身体会很有益处。

还有“三淡”——看淡钱财、看淡权力、看淡年岁。

应该看淡钱财，因为钱财终会消散。前几天有个报道说，巴西一个拥有大约 300 亿美元资产的最大的富翁，一夜间变成身无分文。所以钱财是无常的。而且，即便这些钱财今生中没有耗散掉，死亡时也带不走一分一厘。

也应该看淡权力，因为权力也终将失去。有的人一直想往上爬，最后可能爬到国家首脑的位子，还想当联合国秘书长，这没有意义。即使再高的地位也是无常的本性，所以应该断除贪执。

当然，佛教也并没有说要抛弃一切，该争取的还是要争取，这也是佛教很积极的一面。但是在争取的过程中不能太贪执。

更重要的是看淡年岁。很多人年纪高了就很伤心，天天数岁数，这也没有必要。

还有“三乐”——助人为乐、知足常乐、自得其乐。

这三个可以说是人生快乐的正因。当我们帮助别人时、内心知足时、自得其乐时，幸福就会出现。

其实，短暂的幸福不是真正的幸福。真正的幸福是长久的幸福——活着时幸福、死的时候也幸福。如果懂得了很多佛教中的真理，那么乃至生生世世都会幸福。



（三）禅修的方法

修持禅定有两种方法。

一种是心安住于万缘放下、无有执著的状态中。

一种是心专注于佛像等对境上。不论你是否有信仰，都可以在面前放一尊佛像——阿弥陀佛或释迦牟尼佛的像，然后心一直专注在上面，保持一会儿。如果你其他什么都不会，就可以这样修。之所以如此，是因为依靠佛的手印、身相能达到安定身心的作用。

总之，如果能以上面两种方式禅修，对身心都会有利。

四、智慧能够遣除迷茫

三学中的最后一个是智慧，依靠智慧可以遣除很多人心中的迷茫。

佛教里讲，智慧包括两种：世间智慧和出世间智慧。对于世间智慧，在座的应该是很精通的，你们从小到大一直学习的各种知识技能就是世间智慧，但其实出世间智慧是我们更需要的。

出世间智慧包括闻慧、思慧、修慧。

闻慧，是通过在具功德的老师面前听闻教义后生起的智慧。一般人通常只能看到现相，难以洞察实相，这时就需要寻求老师的教授。如果没师传，即便再有世智辩聪也无法通达甚深的真理。所以，最初的听闻很重要。

听闻之后要思维，依靠思维获得的智慧是思慧。藏传佛教中有很多的辩论、提问等学习方式，这是产生智慧的殊胜方法。通过这种途径产生的智慧都属于思慧。

最后是修慧，这是经由修行产生的智慧。听闻和思维的道理不能落于口头上，而要付诸行动。现在很多人讲起来天花乱坠，但是讲完后不见任何行动，这种空谈没有丝毫意义。听闻和思维之后要身体力行，这样才能获得修慧。

有了修慧，就可以认识人生最根本的真理——心的本性。这是万物的真相，在佛教里也称之为空性、无我等。

在座的人也不要担心证悟无我就失去我了，或者担心所有人都证悟空性没人搞管理了。其实证悟无我是不容易的，历代高僧大德都是饱尝艰辛后才证悟的，而他们所证悟的这种无我境界确实也非常精彩。

五、结语

我非常希望在座的人不要把佛教当做迷信或神话。

前两天我在马克思学院也讲，我最近去德国了解了一些马克思的思想，其实我们崇奉的有些理念，在德国可能并不存在。比如，“宗教是麻醉人的鸦片”，很多人认为这是马克思对于宗教的看法。其实在德文、英文文献中原汁原味保存着的马克思著作里，并没有这种观点。这种观点最初是恩格斯和列宁为了制伏东正教战争而要诋毁宗教，从而故意宣扬的。

马克思当时说的是“宗教是人民的鸦片”，后来列宁加了“麻醉”两个字，改成“麻醉人民的鸦片”，这种词传达出“只要学宗教就完了”的意味。其实鸦片在当时的西方是很昂贵的，是解除苦难、安慰心灵的妙药。所以鸦片实际上是“除苦”的一种比喻，不是贬义词，信仰宗教也并不可怕。

我遇到过一些人，他们本分守法，可是因为有信仰，旁边的人就开始“讨伐”：“哇，他搞迷信，是不是精神有问题？”父母也排斥他，其他人也冷落他。这种现象在如今很多社会

团体中都有。而有些西方国家则刚好相反，大家看到一个人有信仰，都会觉得很好，因为至少他有个精神归宿。



汉地的儒家等思想文化非常宝贵，很多国家和民族的人一直在学习，并且已经得到了受用，而国内有些人却把它当作封建迷信而抛弃，这不是很可惜吗？就像我经常跟藏族人说："藏地有很多非常珍贵的真理，一些藏地年轻人将它抛弃了，而来藏地求学的人却学到了。"

所以，我特别希望大家能认真学习传统文化，并且在生活中运用。同时也希望大家利用种种平台来保护和弘扬传统文化，因为依靠这种珍贵而高尚的文化可以利益所有的生命！

主持人：

刚才上师用很短的时间为我们做了精彩的演讲，讲述了戒定慧三学与人生幸福的关系。

上师特别强调：我们总感觉戒律是对人的约束，但实际上对于在家人而言，五大戒律——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，都是提升自我的一种方法。而有了戒律，心也可以慢慢静下来，从而能获得禅定。禅定对身体健康、心灵安乐以及事业的成功都非常有益。为什么呢？因为它能出生智慧。智慧有闻慧、思慧和修慧。有了智慧，人生就能幸福，不仅现在幸福，而且未来更加幸福。

刚才的演讲非常精彩，我提议大家再次用掌声表示感谢！

江西财经大学问答

『2013年11月2日』

问：现代社会人心浮躁，高校学生也往往无法潜心学习。请问，作为学生，该如何训练定力？

答：我刚才讲的禅定就是定力。定力对于学生，乃至各行各业的人都很重要。没有定力的人遭遇一点违缘或非议就会动摇，以此错失许多机遇。

如何训练定力呢？就是要遵守戒律。有了戒律就会引发定力；有了定力，自然会开启智慧。这是一个规律。

学生的戒律就是学习。而且作为学生，家里供给学费、学校提供资源，这些都不容易，努力学习才是最好的回报。

可是现在有些大学生不珍惜学习的机会，不是读大学，而是混大学——整天看各种电影电视，到了考试就临时抱佛

脚。其实知识是需要日积月累的，并不是一两天的事情。如果四年都混过去，什么都没学到，到了工作岗位无法胜任就只能被辞退。

问：在当今时代，要从哪些方面开展儿童的德育工作？

答：现在很多学校没有真正的道德教育，大多都是应试教育。这种教育传授的，可能不是人生当中最需要的知识。人生中最需要的是为人处世的道理，而它的根本是具有善心。

这种善心，在孩童或少年时期，就要慢慢培养出来。因此对于儿童的道德培养，首先家庭教育是很重要的，其次老师的引导也非常关键。

问：什么都在变，唯一不变的就是变。请问应当如何调整内心，来应对这个变化多端的世界？

答：佛教里讲“诸行无常”，就是说任何法都在刹那刹那间变化，领导也在变化、学生也在变化，乃至教育体制也在不断地变。

我们要如何面对无常变迁呢？就是要对无常有充分的思想准备，要常常观修无常。这也是佛教所有修行中最重要的一个。

感情是无常的。一些人不了解这一点，当对方稍有变化，就开始怨恨："你原来对我是这样说的，现在怎么变了呢？"其实万法都在变化，对方的心在变，你的心也在变。

生命也是无常的。今天有个教授说他去了藏地的天葬台，发现人到最后也就仅此而已。确实如此，你一辈子都在盲目地往前奔，最后死亡时身体也不过是灰飞烟灭的结局。如果你承认来世，那么依靠善业还可以继续过幸福的生活；如果你连来世都不承认，那么一个人的生命就是彻底断灭了。

总而言之，常常观修无常才能很好地应对万法的变化。

那么观了无常，会不会变得消极悲观呢？不会的。很多人认为佛教的思想是教导人逃离或不负责任的，这其实是一种误解。就大乘佛教的理念而言，尤为倡导大家积极地利人利己，这种理念体现在其智悲观中。



问：最近发生的地沟油、毒奶粉等事件，说明中国很多企业缺失道德。我们的社会需要有道德仁义、有责任感的企业家。请问，对此宗教能发挥怎样的作用？

答：你提的问题非常好，值得大家深思。

最近出现的地沟油、毒奶粉以及各种假劣产品，危害着人们的健康和生命，也使得人们越来越发现良心的重要性。现在德国、美国等国家，禁止其他许多国家的产品尤其是食品输入本国。对于其中的原因，大家也应该思考。

国外的一些企业家，比如稻盛和夫，是将宗教信仰用于企业管理中。信仰可以提升人的道德，这样自然可以在企业内外营造一种安全感。

世界上很多高端科学家也都是有信仰的。诺贝尔奖获得者的 300 个人中，没有任何信仰的只有 21 个。

大家多方面观察就会发现，信仰对提升人的综合素质有非常大的作用。

当然，对于信仰，佛教提倡的是正信，而反对迷信。正信会让人们具有责任感，懂得换位思考。所以，拥有正信对于企业家，乃至行政领导、科学家等各行各业的人都非常有必要。

问：现在有些企业，确实在运用宗教理念管理企业；有些国家，也采取宗教和政权结合的方式来管理社会。在这个过程中，有些宗教能够起到良性作用；而有些宗教不但没有起到帮助作用，反而起了反作用。请问，怎样才能让宗教很好地为企业以及社会服务?

答：现在世界上有两千多个宗教，每一个宗教都有自己的思想。

我信仰的是大乘佛教，大乘佛教的理念就是利他。过去人们常讲要“毫不利己、专门利人”“全心全意为人民服务”，这些理念也是大乘佛教所提倡的，只不过大乘佛教又做了一些扩展——不仅为“人民”，而且为所有的众生服务。

当然，宗教里也有比较极端、比较消极的，不但对众生不利，甚至可能造成很大的危害。而佛教强调的是智慧、大悲和善巧方便，这种理念应该说特别适合现在的社会和企业管理。

问：佛教中讲“好人有好报”，那乔布斯作为一个大慈善家，为什么会英年早逝？

答：乔布斯已经改变了世界，这也是他的愿望。愿望实现就足够了。

乔布斯曾去印度、英国求学，目的就是想为人类创造一个美好的生活。确实，他创立的苹果公司，改善了人们的生活方式。如果他没有完成心愿就离开了，可能有点可惜。但

是他刚好完成所有的事业，给世界提供了一份美好，之后才离开，这应该是一件很好的事。

而且乔布斯不贪执寿命，他把每一天都当作最后一天。其实，佛教也并没有说寿命长就一定好。很多历史人物，或好或坏，寿命也有长有短。一个人寿命的长短，一方面与今生的修行有关，另一方面也源自前世的因缘。

问：现代的社会充斥着杀、盗、淫、妄、酒。请问，如何在这样的环境中守持清净的戒律?

答：现在确实是一个比较特殊的时代。在这样的时代中，如果缺乏自省，到底走的是一条什么路也很难说。

藏传佛教中有句格言：即使时代再恶劣、环境再糟糕，我们自己也要秉持高尚的行为。

即便你做不到所有的五戒——不杀、不盗、不淫、不妄、不饮酒，也要能做多少就多少。即使只做到其中一分，比如不杀或不盗，在佛教中这也算守持了清净的戒律。总之，向好的方向前进，总比在不好的环境中裹足不前要好。

问：菩提心是大乘佛法的核心。我们也有想利益他人的心，但是当利他和自利发生冲突时，应该如何取舍？比如做企业时，也会有企业与员工、企业与社会、企业与家庭的利益冲突。

答：菩提心是大乘佛教的一个名词，意思是没有一点自私心，全心全意为大家服务。

菩提心不仅是佛教的精髓，也是人类最珍贵的精神财富。要完全做到，确实比较难。但是这种善心对如今的世界太重要了，因为如果人人都有利他心，人与人之间会更加信赖，很多产品也会让人放心，社会也会更加安全。

可是现在很多人自私心太强、利他心太弱，导致人们相互之间难以有信任，乃至家人之间都互相戒备。比如很多家庭里，一个人的银行卡都不让另一个人知道，或者房产证上只写自己的名字，不愿意写对方的。

当然，自己跟他人有一些利益冲突，或者企业与员工、社会有利益冲突，这也是很正常的。这时应该懂得利他心的重要性，要多考虑别人，不能完全为自己。若能如此，你的

企业会发展得很好，毕竟人都是很聪明的，自私的企业，最后一定会被他人抛弃。所以，要坚持利他。



问：有时我们虽然在帮助别人，但是对方不一定感到快乐。请问，有没有一种善巧的方法，使得我们在利他时也让对方感到愉快？

答：在利他的过程中，确实会出现不同的情况。

有时我们的帮助会让对方很高兴，比如我给一些大学生学费的时候，他们都很开心；有时候我们的帮助反而导致对方不悦，比如有些学生犯了错误，我就开始批评和惩罚他，这时他会很不开心，而我也很难有办法让他马上高兴起来。

但是如果一方面我们的发心是想帮助对方，另一方面确实对他有暂时和究竟的利益，那么佛教里讲，不论采用怎样的方法都是可以的。

问：在您的心目中，最信的是什么？

答：我最信释迦牟尼佛。为什么呢？因为他讲的是真理。